VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Школа Кёкусинкай

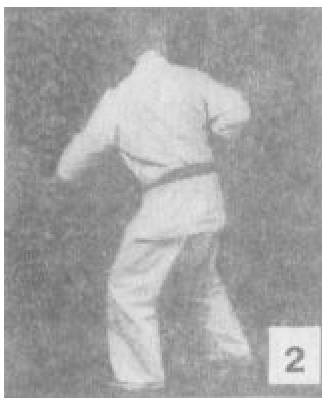
Выпуск 12. Ката: Ура-Тайкёку 1, 2 и 3, Ура-Пинан 1

В настоящий выпуск включены 4 ката, являющиеся производными от 3 ката группы Тайкёку и I ката Пинан. Усложнение связано с использованием обратных поворотов на 360° (т.е. «ура») в обе стороны (как против, так и по часовой стрелке). При выполнении техники с поворотом важно вначале завершить переход в соответствующую позицию. Выполнение ката в форме «ура» способствует развитию сложной двигательной координации, баланса, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата, выполнению разных видов техники, основанных на принципе «вертушек», умению «мыслить» и действовать нестандартно в разных ситуациях борьбы. В целом такого рода комплексы способствуют существенному росту мастерства и функциональных возможностей бойца. В связи с производным характером ката группы «ура» и предполагающимся знанием базовых комплексов проиллюстрированы только наиболее важные позиции, а ряд повторяющихся элементов в иллюстрациях дан с соответствующими отсылками. Описание текста ката приведено полностью.

1. Ура-Тайкёку соно ити, ни

Ура-Тайкёку 1 и 2 идентичны. Как и в характеристике базовых 1 и 2 Тайкёку, мы ограничиваемся единым описанием, опуская уровень ой-цуки (в первом случае удары выполняются на уровне **тюдан,** во втором – на уровне дзёдан). Повороты на 360° выполняются **только на перемещении с ударами** (блоки гэдан-барай выполняются как обычно). Поворот начинается с подтягивания по прямой свободной ноги к опорной, далее по прямой нога скользит в промежуточную фазу и в конце со смещением опоры и скручиванием бедер устанавливается новая позиция, в которой и выполняется техника. Иллюстрации с сокращениями.









1. Поворот влево на 90е в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 1).

2. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 2-3).

3. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 4).





4. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 5-6).



5. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 7).



8. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом с пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки - **КИАЙ** (см. фото 8-9).



6. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 8-9).





7. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 10-11).



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 12).





10. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 13-14).



11. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 15).




12. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 16-17).



13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 18).




14. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 19-20).




15. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 21-22).

16. Поворот на 360ᵉ по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – КИАЙ (см. фото 19-20).

17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев, гэдан-барай (см. фото 1).

18. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (см. фото 2-3).

19. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (см. фото 4).

20. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (см. фото 5-6).

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

2. Ура-Тайкёку соно сан

Ура-Тайкёку 3 идентична Тайкёку 3 по схеме перемещений и принципу комбинирования блоков и ударов. На коротких осях повороты в кокуцу-дати с ути-укэ и выходы в дзэнкуцу-дати с тюдан ой-цуки, на длинных «дорожках» повороты в дзэнкуцу-дати с гэдан-барай и последующие выходы в ту же стойку с дзёдан ой-цуки. Принцип перемещений «ура» точно такой же, как в Ура-Тайкёку 1 и 2.









1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 23).

2. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 24-25).

3. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 26).









4. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 27-28).

5. Поворот влево на 90° с лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 29).







8. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – КИАЙ (см. фото 30-31).

6. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 30-31).

7. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 32-33).









9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 34).

10. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 35-36).

11. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 37).







12. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 38-39).

13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 40).









14. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 41-42).

15. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 43-44).

16. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнцуку-дати с пр. ой-цуки – КИАЙ (см. фото 41-42).

17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (см. фото 23).

18. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (см. фото 24-25).

19. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (см. фото 26).

20. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (см. фото 27-28)

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

3. Ура-Пинан соно ити

Ура-Пинан I в целом основан на тех же принципах, что и все Ура-Тайкеку. Конкретные отличия (в том числе отдельные углы поворотов) будут видны из последующего описания и иллюстраций.









1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 45).

2. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 46-47).

3. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнцуку-дати с пр. гэдан-барай.









Быстрый переход на месте (оттягивание пр. ноги) в пр. нэкоаси-дати с пр. тэтцуи-коми-ками-ути (фото 48-49).

4. Поворот на 360 против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 50-51).

5. Поворот влево на 90° с лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 52).









6. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-укэ (фото 53-54).

7. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан-укэ (фото 55-56).




8. Поворот на 360 по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки - КИАЙ (фото 57-58).

9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (см. фото 12).

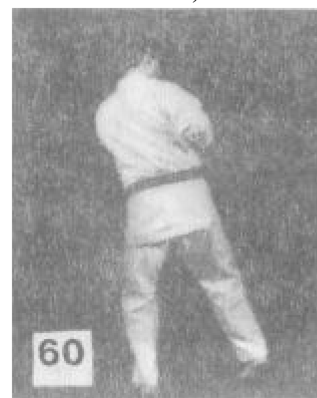
10. Поворот на 360 по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (см. фото 13-14).

11. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (см. фото 15).

12. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (см. фото 16-17).

13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (см. фото 18).

14. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (см. фото 19-20).

15. Поворот на 360 против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев тюдан ой-цуки (см. фото 21-22).

16. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки – КИАЙ (см. фото 19-20).

17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 59).

18. Поворот на 45º по часовой стрелке с выходом в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 60-61).






19. Поворот вправо на 135° в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 62).

20. Поворот на 405 против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 63-64).

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.